



Erica Bänziger

Das goldene Buch vom

# Honig

FONA

## 8 Wissenswertes

- 10 Flüssiges Gold der Bienen
- 11 Der göttliche Nektar der Antike
- 12 Honig – Opfergabe und zur Begleichung von Steuerschulden
- 13 Heilmittel und Süßstoff – gestern und heute
- 14 Von den Wildbienen zur heutigen Imkerei
- 14 Die Imkerei in Zahlen
- 16 Das Leben der Bienen
- 18 Hochorganisierte Arbeitsteilung im Bienenstock
- 19 Pheromone regeln das Bienenleben
- 20 Von der Bedeutung der Bienen
- 21 Die Bienen in der Umwelt
- 21 Bienen als Bioindikatoren
- 21 Krankheiten und Schädlinge
- 22 Die «alten» Krankheiten
- 22 Die Varroa-Krankheit
- 22 Varroa-Milbe und naturnahe Imkerei
- 22 Die neuen Gefahren
- 23 Vom Nektar zum Honig
- 24 Honigernte
- 25 Honig erwärmen und rühren?
- 26 Honigtau – der Rohstoff für den Waldhonig
- 28 Honig – ein Geschenk der Bienen an den Menschen
- 28 Die Winterfütterung der Bienen
- 29 Zuckerfütterung – pro und kontra
- 29 Zeitpunkt der Zusatzfütterung
- 30 Honigpreis und Ernte
- 30 Der Aufwand für ein Kilogramm Honig
- 31 Lagerung und Haltbarkeit von Honig
- 32 Kristallisation – ein Qualitätszeichen
- 32 Ökologische Honigproduktion
- 33 Biohonige
- 34 Blütenkräfte stärken die Bienen
- 34 Im Zweifelsfall: einen Imker fragen
- 35 **Honig als Süßmittel**
- 35 Honig – mehr als Zucker
- 35 Zucker – ein Mineralstoffräuber
- 36 Honig – ein Vitalstoffspender
- 37 Honig – mehr als die Summe seiner Bestandteile
- 37 Honig ist gut für das Herz
- 37 Honig steigert die Widerstandskraft
- 38 Honig – das letzte Naturgeheimnis?
- 38 Honig – gut für die Blutbildung
- 38 Honig – seine Zusammensetzung
- 39 **Honig als Heilmittel –  
der therapeutische Nutzen**
- 39 Apitherapie
- 40 Honig-Anwendungen
- 41 **Honigsorten**
- 41 Spezialitäten und Raritäten
- 42 Blütenhonig
- 42 Akazienhonig
- 42 Alpenrosenhonig
- 43 Himbeerblütenhonig
- 43 Kastanienhonig
- 43 Lavendelblütenhonig
- 44 Lindenblütenhonig
- 44 Rosmarinhonig
- 44 Orangenblütenhonig
- 44 Manuka – ein Honig aus Neuseeland
- 45 Landschaftshonig
- 45 Bergwaldhonig aus Frankreich
- 45 Naturreiner Honig «Miel des Pyrénées»
- 46 Blütenpollen – Lebenskraft der Pflanzen
- 48 Blütenpollen – Nahrungsergänzung
- 48 Dosierung
- 49 Aufbewahrung von Blütenpollen

- 49 Blütenpollenkuren
- 50 Wundermittel Gelee Royale – Futtersaft der Königin
- 51 Gewinnung von Gelee Royale – Extremsituation für das Bienenvolk
- 51 Königlicher Luxus auf Kosten der Bienen-gesundheit?
- 51 Blütenpollen statt Gelee Royale
- 52 Propolis – das natürliche Antibiotikum
- 53 Bienengift in der Naturheilkunde
- 54 Bienenwachs – Baustoff aus der Natur
- 56 Kosmetik
- 58 Bienenpflanzen
- 59 Einige Wünsche für die Zukunft
  
- 60 **Pikante und süße Hauptgerichte**
  
- 62 **Pikante Hauptgerichte**
- 62 Süßsaure Zwiebeln
- 62 Karotten-Kohlrabi-Salat mit Rosinen
- 64 Glasierte Pouletbrust mit Honigkruste
- 66 Honigkartoffeln à la provençale
- 66 Süßsaurer Kürbis
- 66 Gebackener Kürbis
- 68 Lammkotelett in der Honig-Nuss-Kruste
- 70 Lammfilet auf karamellisierten Orangenscheiben
- 72 Lauch und Kürbis an Honigvinaigrette
- 72 Haselnuss-Honig-Vinaigrette
- 74 Honigsauce aus dem Piemont
- 74 Karamellisierte Brüsseler Endivie
- 76 Ricottasoufflé mit Kastanienhonig und Rosmarin
- 76 Brüsseler Endivie mit Karotten und Äpfeln
  
- 78 **Süße Hauptgerichte**
- 78 Apfelringe im Ausbackteig
- 78 Apfel-Quark-Auflauf
  
- 79 Grießherzen auf Beeren
- 80 Luftige Dinkelpuffer
- 80 Hirsecreme mit Beeren
  
- 82 **Desserts und Eisspezialitäten**
  
- 84 **Desserts**
- 84 Dörraprikosenmousse mit Quark und Mascarpone
- 84 Käsevariation mit Birnen und Honignüssen
- 86 Rotweinfeigen mit Honig-Zabaione
- 86 Schneller Quarkschaum mit Beeren
- 88 Gegrillte Ananas mit Pfefferminze
- 88 Griechischer Jogurt
- 90 Bratapfel mit Vanillecreme
- 90 Rotweibirnen mit Trockenfrüchten
- 92 Beeren mit Honig-Grieß-Kruste
- 92 Bananen im Sesammantel
- 94 Feiner Honigflan
- 94 Beeren-Quark-Gratin
  
- 96 **Eisspezialitäten**
- 96 Mohnparfait
- 96 Schnelles Beerensorbet
- 96 Heidelbeer-Eiscreme
- 98 Orangenparfait
- 98 Nussparfait mit Rotweinzwetschgen
  
- 100 **Kuchen und Kleingebäck**
  
- 102 **Kuchen**
- 102 Ricottatorte aus dem Piemont
- 104 Haselnusstorte
- 105 Feines Biskuit
- 105 Rosinen-Aprikosen-Cake
- 106 Schneller Schokoladekuchen

- 108 Mais-Honig-Kuchen
- 108 Schnelles Früchtebrot
- 110 Kürbispie mit Cashewnüssen
- 112 Tiramisu
- 114 Einfacher Bienenstich
- 115 Ricottakuchen
- 116 Tessiner Brottorte
- 116 Quarkkuchen mit überbackenen Äpfeln
- 118 Kastanien-Nuss-Pies mit Kastanienhonig
  
- 120 Kleingebäck
- 120 Beeren-Muffins
- 120 Knusperkekse
- 122 Gewürzschnitten mit Feigen und Nüssen
- 122 Honigtaler mit Sesamsamen
- 124 Indisches Sesamgebäck
- 124 Pfeffermüsse
- 124 Kokosnussbrötchen
- 126 Basler Leckerli
- 126 Nussecken

- 134 Honigmilch mit Mangoaroma
- 134 Weihnachtspunsch
- 135 Rosenblüten Lassi
- 135 Brigittas rosa Erdbeerbowle
- 135 Fitnessdrink
- 135 Orangenpunsch
  
- 136 Geschenke
- 136 Revitalisierungskur
- 136 Rosenhonig
- 137 Aromatisierter Honig
- 137 Orangenhonig
- 137 Vanillehonig

## 138 Anhang

- 138 Stichwortverzeichnis
- 140 Adressen und Literaturhinweise

## 128 Süße Naschereien, Getränke und Geschenke

- 130 Süße Naschereien
- 130 Sesamkugeln
- 130 Nuss-Schoko-Truffles
- 130 Kokosnuss-Truffles
- 132 Florentiner mit Kürbiskernen
- 132 Honigmarzipan – Grundrezept
- 132 Marzipankugeln
  
- 134 Getränke
- 134 Mandelmilch
- 134 Rotweinpunsch
- 134 Honigmilch mit Ingwer

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.